

<<摩登舞>>

图书基本信息

书名：<<摩登舞>>

13位ISBN编号：9787811007732

10位ISBN编号：7811007738

出版时间：2007-6

出版时间：体育大学

作者：亚历克斯·摩尔

页数：160

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

不论是在英国还是在其他国家，亚历克斯·摩尔（Alex Moore）先生在舞蹈界都是非常有名的，任何有关他的介绍其实显得有些多余，邀请我为本书写序，对我来说是十分荣幸的事情。

当我认识亚历克斯·摩尔先生时，他还只是一位一流的舞者。

然而，他有着敏锐的分析头脑，尽管较保守的人会信任权威机构所制定的摩登舞技术，但他会毫不犹豫地指出他认为错误的地方，这在后面书中举出的一些例子可以看出。

摩尔先生在国内与欧洲、北美、日本、澳大利亚和南美等国家和地区有着相当多的教学和讲座的经验，所以他能够认识和理解每个初学者所面临的困难。

我相信这本书不仅会对初学者，而且对那些想达到竞技标准的高阶舞者和准备参加考试的学员都将提供极大的帮助。

<<摩登舞>>

内容概要

《摩登舞者的圣经：摩登舞（第10版）》由世界一流的舞蹈大师细致讲解，并配有清晰的步法图示，全面诠释了摩登舞各舞种的基本舞步、舞步组合及舞蹈要领，力求让您轻轻松松舞出洒脱和流畅！

在国际标准摩登舞的发展过程中，最具代表意义的就是它在相当短的时间里，获得了世界的广泛认同。

虽然在此后的一段时间里，英国舞蹈界在舞蹈的编排创作上发生了很大的变化，也由此形成了人们所熟知的比较热烈的“爵士舞”。

当然，这种热烈的舞蹈已经存在了许多年，支配这些舞蹈的一些标准化的基本步法以及逐步分类的舞蹈技巧都取得了巨大的进步，从而也使英国式的国际标准舞至今仍风靡于全世界。

国际标准摩登舞虽然没有经过广泛的宣传，但是被公认为是世界上最佳的一种室内运动和娱乐方式，成为了世界性的爱好。

作为一项竞技运动，它几乎激起了世界各国人民的普遍兴趣，而这些国家的舞蹈水平已足以和英国最好的舞者相媲美。

现在，世界锦标赛在不同的国家每年举行一次，来自世界不同国家的舞蹈队伍和选手在此一决高下。

首先，摩登舞是一项强身健体和陶冶情操的娱乐活动，然而这两方面的作用很难说是对等的。

对青年人来说，它能充分满足他们所期望的健身需要；对于技术更为熟练的舞者来说，它能提供轻松愉悦的运动享受；而对于繁忙的人们来说，它能带来更多精神上的放松。

要达到有效、合理的标准既不困难也不艰苦，只要完成一些简单正确的步法、保持较好的姿势和平衡就可以得到愉悦的身心享受。

在学习上花费的时间和付出都能得到充分的回报。

<<摩登舞>>

书籍目录

序言（第一版）后记序言（第九版）第一版序前言第一章 导论学习建议握姿平衡和走步的整体外形反身动作步法上升与下降一身体转度方位身体倾斜引导和跟随缩写技术术语定义图示解读描述第二章 快步舞综合提示前进走步和后退走步直角右转步和左转步直行追步右转步右轴转步右旋转步追并左转步交叉追步前进锁步锁步左轴转步直行追步向右曲折后退锁步晃追步向右双左旋转步交叉回旋步鱼尾步跑步右转快分式左转步四快步V-6并式滑行步，分式滑行转步，并式激转步与分式激转步快步舞建议组合第三章 华尔兹综合提示右脚并换步（由右转步到左转步）左脚并换步（由左转步到右转步）右转步左转步踮踏换步外侧换步右旋转步拂步由侧行至追步左转载步后退拂步（衔接于左转载步之后）双左旋转步外侧旋转步分式滑行转步（以交叉踮踏步结束）翼步分式激转步（以交叉踮踏步结束）踮踏拉步和后退锁步直行追步向右旋转锁步（在右旋转步之后）侧行位置迂回步华尔兹建议组合第四章 狐步舞综合提示前进走步和后退走步羽步三步右转步左转步左转波纹步换向步并式激转步并式滑行步分式滑行步（以羽步结束）盘旋滑行步盘旋羽步右滑行转步右扭转步基本迂回步陀螺转步外侧回旋步（在分式滑行步和右转步之后）右转迂回步侧行迂回步狐步舞建议组合第五章 探戈综合提示前进走步后退走步直行侧步摇摆转步走步形成滑步（侧行）位置直行串步并式滑行步分式滑行步后退截步左脚摇摆后退步右脚摇摆前进步分式左转步，女士正对分式左转步，女士位于外侧基本左转步直行侧步左转步右扭转步右滑行转步滑行串步四快步并退滑行步外侧回旋步和刷踏步（在分式滑行步或分式结束之后）左转外侧回旋步探戈舞建议组合第六章 社交韵律舞（社交狐步舞和快步舞）快速节奏慢速节奏第七章 维也纳华尔兹综合提示左转步右转步右脚前进换步一右转换左转左脚前进换步一左转换右转左脚后退换步一右转换左转右脚后退换步一左转换右转原地转步左原地转步右原地转步左原地转步换右原地转步之抑制步第八章 致舞者爱好者业余等级考试竞技舞蹈舞蹈表现第九章 舞会交际舞保罗·琼斯舞“EXCUSEME”舞定点舞

<<摩登舞>>

章节摘录

步法这一术语在摩登舞中已经有着特定的技术含义。

步法曾经意味着身体的上升和下降，但是现在这两者已经相互分开了。

上升和下降是指高水平的舞者身体（当然也包括腿部）所感受的向上升起与向下降落，而步法则被简化为仅表达在每一步中脚接触到地面的部分。

身体的升降会在下面的部分介绍，对于初学者来说不会引起多大的兴趣，而步法却具有明确的实践意义，其简单的描述方式能让初学者较容易地掌握所有脚步正确放置的基本知识。

水平更高的舞者和学生应努力去理解步法描述的基本原则。

这些原则将在下面给予介绍，它们只限于快步、华尔兹和狐步舞，关于探戈的步法将会在探戈的章节中给予介绍。

这里只用到脚跟和脚尖两个术语，而对于脚掌这个术语的运用将被省略。

脚尖则包含了脚掌和脚尖更为向前的位置。

<<摩登舞>>

编辑推荐

《摩登舞者的圣经：摩登舞（第10版）》特点：摩登舞，一项强身健体和陶冶情操的娱乐活动！
对青年人，它能充分满足其所期望的健身需求！
对专业舞者，它能提供轻松愉悦的运动享受！
对繁忙人士，它能带来更多精神上的放松！

<<摩登舞>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>